English: COVID-19 Precautions from the US Center for Disease Control and Prevention
Spanish: Precauciones del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. para prevenir el COVID-19
Garifuna: COVID-19 Duwari lúmagien Óundaruni Meriga Lun Lararamún Luma lun Madaga la Sandi.

English: Steps to Prevent Illness
Spanish: Medidas para prevenir la enfermedad
Garifuna: Ida luba lun gabarounwa la sandi

English: There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19).
Spanish: Actualmente no existe una vacuna para prevenir el coronavirus (COVID-19)
Garifuna: Uguñe le úwagili ímiruni lun madaga lacoronavirus (COVID-19)

English: **The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.**
Spanish: **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitando la exposición a este virus**.
Garifuna: **Le tima igaburi lun gabarounwa la sandi le, lun dísewa la luwéi.**

English: The virus is thought to spread mainly from person-to-person.
Spanish: Se piensa que el virus se transmite principalmente de persona a persona
Garifuna: Afienwati lau aluguraha la hañataga le haweigien gürigia hawagun amu gürigia.

English: Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
Spanish: Entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 2 metros)
Garifuna: Hadan gürigia ha ayarafadagútiña (luwéi sisi ugudi)

English: Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.
Spanish: A través de microgotas producidas cuando una persona infectada tose or estornuda.
Garifuna: Anihein ahinchuni lidan látiunhan luma látunuhan aban gürigia le sándihali.

English: These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
Spanish: Estas microgotas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente ser inhaladas a los pulmones.
Garifuna: Gayarati ladagarun ahinchuni le lidoun hayuma odi hágiri gürigia ha yarafabaña, gayarati giñe lidin tidoun hawaraguágüle.

English: **Older adults and people who have severe underlying chronic medical conditions** like heart or lung disease or diabetes seem to be at higher risk for developing more serious complications from COVID-19 illness. Please consult with your health care provider about additional steps you may be able to take to protect yourself.

Spanish: **Los adultos mayores y las personas que tienen condiciones médicas crónicas severas**, como enfermedad cardíaca o pulmonar o diabetes, parecen tener un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves por la enfermedad COVID-19. Consulte con su médico sobre medidas adicionales que puede tomar para protegerse.
Garifuna: **Gürigia wéinamuhaña hama ha gasanditiña amu luruyeri sandi kéiburi tisandi anigi**, tisandi awaraguágülei odi libimen hitaü, ganegeti lau merengun la hasandirun tima lídangien sandi le líchugubei COVID-19. Fulesi lun bakutihan luma bisurusian lun ida luba la badüga lun bóunigiragún bungua.

English: Take steps to protect yourself
Spanish: Toma medidas para protegerte.
Garifuna: Adügabá fiú katei lun bóunigiragún bungua



English: Clean your hands often
Spanish: Limpie sus manos frecuentemente
Garifuna: Achibahabéi búhabu yarafagua.

English: **Wash your hands** often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
Spanish: **Lave sus manos** frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos por lo menos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
Garifuna: **Chibabei búhabu yarafagua** lau duna luma sabun luagu 20 life dan, lidan tima gadan ládibu la guririguaü, odi lárigi bahinchuni bígiri, bátunuhan odi bátiunhan.

English: If soap and water are not readily available, **use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol**. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
Spanish: Si no hay agua y jabón disponibles, **use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.** Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
Garifuna: Anhein uwa lubéi duna luma sabun, **óuserabá larumadaha úhabu le barüti 60% alkolu**. Ñügübei búhabu lau darí lun lasandirún kei mábeihali.

English: **Avoid touching your eyes, nose, and mouth** with unwashed hands.
Spanish: **Evite tocar sus ojos, nariz y boca** con las manos sucias.
Garifuna: **Maguruhabéi bagu, ni bígiri labu biuma** anhein machibunbá búhabu.



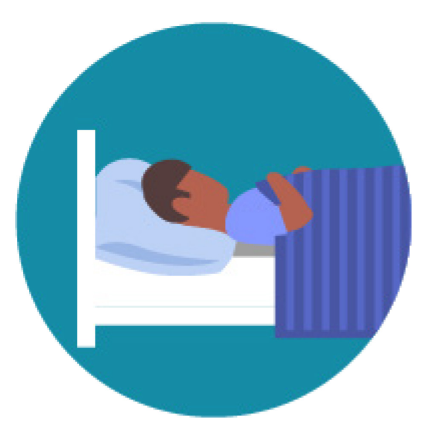
English: Avoid close contact
Spanish: Evite el contacto cercano
Garifuna: Dísebá luwéi ayarafadaguni

English: **Avoid close contact** with people who are sick
Spanish: **Evite el contacto cercano** con personas enfermas
Garifuna: **Áfaguabá lun mayarafadun** ba houn gürigia ha sándihaña.

English: Put **distance between yourself and other people** if COVID-19 is spreading in your community. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.
Spanish: Mantenga **distancia entre usted y otras personas** si COVID-19 se está propagando en su comunidad. Esto es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente. Esto es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Garifuna: **Díseñahabá dan hádanba amu gürigia anhein aniheinhali** lubéi COVID-19 lidan aüdü. Súdiniti timati le houn gürigia ha gabuñahabuhali sandi hawagu. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

English: Take steps to protect others
Spanish: Tome las medidas necesarias para proteger a los demás
Garifuna: Hóuchabá lun bóunigiruniñu amu.



English: Stay home if you’re sick
Spanish: Quédese en casa si está enfermo
Garifuna: Rédeibá múnada anhein sandi bubéi.

English: **Stay home** if you are sick, except to get medical care. Learn what to do if you are sick
Spanish: **Quédese en casa** si está enfermo, excepto si es para recibir ayuda médica. Aprende qué hacer si estás enfermo.
Garifuna: **Rédeibá múnada anhein sandi bubéi**, anhein gubeirigü lun budin áluaha surusia. Furendeibá kaba la badüga anhein sandi bubéi.



English: Cover coughs and sneezes
Spanish: Cúbrase al toser y estornudar
Garifuna: Daruguabá lau bátunuhan luma bátiunhan.

English: **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow.
Spanish: **Cúbrase la boca y nariz** con un pañuelo cuando tosa o estornude, o use la parte interna del brazo.
Garifuna: **Daruguabá lau biuma** luma bígiri tau aban gárada.

English: **Throw used tissues** in the trash.
Spanish: **Tire los pañuelos (kleenex) usados** a la basura.
Garifuna: **Chagaboun gárada to óuserabaru** lidoun lagei ifei.

English: Immediately **wash your hands** with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
Spanish: **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
Garifuna: **Fureseguéina chibabei búhabu** lau duna luma sabun kéiburi luagu 20 life dan. Anhein uwa lubei duna yarafa, chibabei búhabu lau larumadaha úhabu le gaganati kéiburi 60% alkolu.



English: Wear a facemask if you are sick
Spanish: Use un cubrebocas si está enfermo.
Garifuna: Óuserabá lidáü igibu anhein sandi bubéi.

English: **If you are sick:** You should wear a facemask when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then you should do your best to cover your coughs and sneezes, and people who are caring for you should wear a facemask if they enter your room.
Spanish: **Si está enfermo:** debe usar un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio médico. Si no puede usar un cubrebocas (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces debe hacer todo lo posible para cubrirse la tos y los estornudos, y las personas que lo cuidan deben usar un cubrebocas si entran en su habitación.
Garifuna: **Anhein sandi bubéi**: Lunti bóuserun lidáü igibu lidan hadan ba amu gürigia (kéiburi lidan sóunburu odi tidan lugunena mua) luma lubaragien babelurun tidoun lafidalu odi lubioun bisurusian. (Anhein siñá lubéi badaürün lidáü igibu (ladüga añawarihatáni bawaragun), lunti badügüni sun biyarati lun badouragun lau bátunuhan luma bátiuhan, gürigia ha atenirubaña bun lunti hadourun lidáü igibu áhaña abelura lidoun bisounburun.

English: **If you are NOT sick:** You do not need to wear a facemask unless you are caring for someone who is sick (and they are not able to wear a facemask). Facemasks may be in short supply and they should be saved for caregivers.
Spanish: **Si NO está enfermo:** no necesita usar un cubrebocas a menos que esté cuidando a una persona enferma. Los cubrebocas pueden ser escasos y deben guardarse para el personal médico.
Garifuna: **Anhein masandi bubéi**: Mamegeirúntibu lun badn lidourun lidáü igibu, anhein gubeirügü bateniruña lubéi lun sánditi (anhein ti siñá lubéi hadaürün lidáü igibu). Gayarati lougua tan lidáü igibu, lunti tígirun habá óuyuwahatiñu sánditiñu.



English: Clean and disinfect
Spanish: Limpie y desinfecte
Garifuna: Arumadaha luma agaraniha houn hañataga.

English: **Clean AND disinfect frequently touched surfaces daily**. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.
Spanish: **Limpie Y desinfecte diariamente** las superficies que son tocadas con frecuencia. Esto incluye mesas, llavines de puertas, interruptores de luz, mostradores, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavamanos.
Garifuna: **Arumadahóuwa la fulasu le gaguruhóuwadibei sagü weyu**. Kéiburi dábula, ladaraha bena, lébehagüle igemeri, ligibuagu dara gusinarugu, lánbara/gágamuru, abürühagüléi, kumú luma lachibaha úhabu.

English: **If surfaces are dirty, clean them:** Use detergent or soap and water prior to disinfection.
Spanish**: Si hay superficies sucias, límpielas**: use detergente o jabón y agua antes de desinfectar.
Garifuna: **Anhein wiyeoga lubéi ligibuagu katei, arumadahabéi**: Óuseraba duna labu sabun luma hárani hañataga.

English: To disinfect:
Spanish: Para desinfectar:
Garifuna: Agaraniha noun hañataga:

English: Most common EPA-registered household disinfectants will work. Use disinfectants appropriate for the surface.
Spanish: La mayoría de los desinfectantes domésticos funcionan. Use desinfectantes apropiados para la superficie respectiva.
Garifuna: Nadagimeitu tíbeagei harani hañataga to bürüwatu tuma EPA.

English: Options include:
Spanish: Algunas opciones son:
Garifuna: Kéiburi:

English: Diluting your household bleach.
Spanish: Diluyendo el cloro

Garifuna: Lagubudún Kloro.

English: To make a bleach solution, mix:
Spanish: Para hacer una solución de cloro, mezcle:
Garifuna: Lun ladügüniwa aban mígüsiguáü lau Kloro.

English: 5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water
Spanish: 5 cucharadas de cloro por cada galón de agua
Garifuna: Seingü gulieru kloro luagu aban galun duna.

English: OR
Spanish: O
Garifuna: Odi

English: 4 teaspoons bleach per quart of water
Spanish: 4 cucharaditas de cloro por cada litro de agua
Garifuna: 4 gulieru kloro lun aban guada duna.

English: Follow manufacturer's instructions for application and proper ventilation. Check to ensure the product is not past its expiration date. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser. Unexpired household bleach will be effective against coronaviruses when properly diluted.
Spanish: Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada. Verifique para asegurarse de que el producto no haya pasado su fecha de vencimiento. Nunca mezcle cloro con amoníaco o cualquier otro limpiador.
Garifuna: Falabei duwari luáguti lóuserúniwa luma lun gagarabalien la. Arihabá lau másügürüngili la lidani arani. Masambuliraguabá kloro luma amonia odi amu luruyeri arumadahagülei. Lídehaba Kloro le másügürüngili lun coronavirus, dan le buidu la lagubudúniwa.

English: Alcohol solutions.
Spanish: Soluciones de alcohol
Garifuna: Gubuti lau alkolu.

English: Ensure solution has at least 70% alcohol.
Spanish: Asegúrese que la solución tenga por lo menos 70% de alcohol
Garifuna: Shorubéi lun gadan la 70% alkolu.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html

Este documento ha sido traducido por la *Conservación Marina sin Fronteras*: www.marinefrontiers.org labu Ruben Reyes